Recept

Recept · 1 maaltijd · 150 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

113 kcal per maaltijd · 75 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 43 en% · koolhydraten 21 en% (waarvan suikers 13) · vet 34 en% (waarvan verzadigd 8) · vezel 2 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Kipsaus, fruitig	150 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	474	316			6%
kcal (kcal)	113	75			6%
Eiwit (g)	12,2	8,2	43,5		22%
Koolhydraten (g)	5,8	3,9	20,7		2%
Suiker (g)	3,7	2,4	13,0		7%
Water (g)	126	83,7			8%
Vet (g)	4,2	2,8	33,6		5%
Cholesterol (mg)	31,7	21,1			11%
Vezels (g)	1,1	0,71	1,9		4%
Verzadigd (g)	1	0,68	8,1		5%
EOV (g)	1,8	1,2			2%
MOV (g)	1	0,69			4%
Omega 3 (g)	0,22	0,15			16%
Omega 6 (g)	0,8	0,53			9%
Omega 3 ALA (g)	0,19	0,13			17%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0,03	0,02			12%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,06	0,04		5%
B2 (mg)	0,10	0,07		6%
B3 (mg)	4,2	2,8		25%
B6 (mg)	–	–		–
B12 (µg)	0,35	0,23		12%
C (mg)	33,3	22,2		44%
D (µg)	–	–		–
E (mg)	1,3	0,85		10%
K (µg)	36,1	24,1		52%
A (µg)	20,3	13,5		
B11 / Foliumzuur (µg)	23,0	15,3		8%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	21,1	14,1		2%
Fosfor (mg)	86,3	57,5		16%
Magnesium (mg)	16,2	10,8		5%
Koper (mg)	0,04	0,03		5%
Jodium (µg)	21	14		14%

IJzer (mg)	0,69	0,46	6%
Selenium (µg)	7,5	5	11%
Zink (mg)	0,75	0,5	8%
Kalium (mg)	211	141	6%
Natrium (mg)	295	197	20%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	455	303		11%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54,9	36,6		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	2	1,3		
Polysacchariden (g)	2,2	1,5		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	0,22	0,15		
Som van vetzuren (g)	3,9	2,6		
Transvetten (g)	0,02	0,01		
EPA (g)	0,02	0,01		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	0,01	0,01		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	1,3	0,85		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	–	–		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl